

# 预防痴呆症首先要动一动

预防痴呆症有指南了!近日,世界卫生组织发布了最新的《降低认知衰退和痴呆症风险指南》,指出定期锻炼、不吸烟、避免有害饮酒、控制体重、健康饮食以及保持健康的血压、胆固醇和血糖水平等12个方法可降低痴呆症风险。

## 1. 耳聪目明在于运动

指南建议,对于认知正常的人以及轻度认知障碍者,应适当进行体力活动。成年人应进行每周至少150-300分钟的中强度有氧运动+每周2天的力量锻炼;老年人应根据身体情况来确定体力活动水平;应该做多类型的体育活动,包括平衡训练、有氧运动和肌肉增强活动。总之,动一动就有益处,比如做家务、走一走都可以。

## 2. 戒烟

要对烟民进行戒烟干预措施。

## 3. 学会“正确地吃”

指南力推地中海饮食,以降低认知衰退、痴呆症风险,总之饮食要健康均衡。地中海饮食含有丰富的水果、蔬菜、全谷物、豆类、橄榄油、鱼类以及家禽,是具有抗氧化作用的饮食模式。指南特别指出,不建议使用维生素B和E、多不饱和脂肪酸和复合膳食补充剂来降低认知衰退和(或)痴呆症风险。

## 4. 饮酒有度

大量研究表明,过量饮酒

是痴呆和认知能力下降的危险因素。指南建议,要少饮或不饮酒。

## 5. 认知干预训练

指南建议,应向正常人和轻度认知障碍的成年人提供认知训练,以降低认知能力下降和(或)痴呆症的发生风险。认知训练是指通过对不同认知域和认知加工过程的训练来提升认知功能,增加认知储备;可以针对记忆、注意和执行加工过程等一个或多个认知开展训练,可以采用纸笔式或计算机化的训练形式。研究显示,健康老人每次训练不短于30分钟,每周训练3次,总训练时间在20小时以上,可取得更明显的效果。

## 6. 多参与社交活动

研究显示,较少参与社交和孤独与较高痴呆症发病率相关。不过香港学者的研究显示,老年人适度打打麻将有助预防老年痴呆症。另一项发表在《人类神经科学前沿》上的研究显示,经常参加体育锻炼的老年人可以逆转大脑中的衰老迹象,而跳舞的效果最显著。

## 7. 体重管理

胖和痴常常会“联手”,一项60万人的研究显示,中年肥胖人群痴呆症风险增加33%,而减肥则可改善。指南建议,应针对中年发福采取干预措施,以降低认知能力下降和(或)痴呆风险。

## 8. 高血压

美国心脏协会曾发布科学声明称,高血压特别是中年期高血压,会增加大脑认知损害风险。指南建议,高血压患者要做好血压管理。

## 9. 糖尿病管理

糖尿病与痴呆风险增加有关。血糖控制不佳,以及糖尿病的多种并发症如肾病、视网膜病变、听力障碍和心血管疾病都与认知功能降低有关。指南建议,加强糖尿病治疗和管理。

## 10. 血脂异常管理

有流行病学研究表明,高血清胆固醇水平与阿尔茨海默病或痴呆症发病有关,但尚缺乏一致结果。指南指出,可提供中年人群血脂异常管理以降低认知衰退和痴呆症风险。

## 11. 抑郁症管理

2014年世界阿尔茨海默病报告中的一项6万人的数据分析显示,抑郁症患者的痴呆症风险几乎翻了一倍;此外,抑郁症可能在痴呆症中具有前驱作用。指南指出,应向抑郁症成年人提供抗抑郁药和(或)社会心理干预形式的抑郁症管理。

## 12. 听力损失

听力损失是常见的年龄相关疾病,听力障碍与认知能力下降或痴呆的风险增加有关。指南指出,应向老年人提供筛查和助听器,及时识别和管理听力损失。(摘编自《中国循环杂志》)

## 健康万花筒

### 生姜洋葱能减老年斑

有些食物能有效减少或减轻老年斑,如生姜、洋葱、大蒜等。生姜中含有多种活性成分,其中的姜辣素有很强的对抗脂褐素的作用。把姜洗净切成片或丝,加入沸水冲泡10分钟,再加一汤匙蜂蜜搅匀,每天饮用一杯,可明显减轻老年斑;也可将姜切碎,拌上精盐、味精、辣椒油等调料,长期食用。洋葱含有较多的半胱氨酸,能延缓衰老,生吃或熟吃均能减少老年斑。还可以把大蒜切成薄片,贴在老年斑处,反复摩擦,直到皮肤充血发红为止,每天3~5次。

(摘自《金陵晚报》)

## 祖孙乐事

### 爷爷酒驾

夏日的一个傍晚,我们一家在院子里乘凉,孙女让我和她一起做开火车的游戏。我对孙女说:“好啊,我来做火车司机,你当乘客。”

孙女摆摆手,说:“不行,不行,你若当司机还不成酒驾了,那是违法的。”

大家听了都哈哈笑了起来。我一愣,忽然恍然大悟,原来我在吃晚饭时喝酒了。

(山西运城 王喜林 55岁)

### 步步有惊喜

11岁的孙女上五年级了,一天她拿来三份期末考试卷让我签字。第一份是数学考了95分,我说还行;第二份语文考了98分,我说不错;最后拿来第三份英语考试卷,我一看,哇,考了100分,我在考试卷上签了“考得不错,继续努力”。

我问孙女:“你怎么不把考试卷一块拿来给我,干吗一份一份拿给我?”

孙女听了很得意地说:“我这是引人入胜法,让您越看越爱看,让您步步有惊喜。”

(山东临沂 于运海 67岁)

### 童言无忌

6月16日父亲节,儿子为了给我过节日,专门从外地回来,还买了不少东西。老伴连忙把小外孙接了过来。

中午吃饭时,儿子端着啤酒对我说:“老爸,今天是您的节日,儿子祝您节日快乐!”我说了一声谢谢后,把杯子里的啤酒喝下。随后,只见小外孙也举着饮料对我说:“姥爷,祝您节日快乐!”

我说了一声“好乖,真懂事”,可回头一想,不对劲呀,今天是父亲节呀!于是,我对他说:“今天可是父亲节,是子女祝贺父亲的呀!”

“姥爷,那俺祝错了。”小外孙说。

(河南郑州 李朝云 55岁)

## “和坤”自创中西合璧养生法



热门综艺《我们的师父》日前收官,最后一期节目请到了老艺术家王刚。王刚被称为“和坤专业户”,71岁的他精神饱满、谈笑风生,自诩为“体格健壮的70后”。

王刚自称喜欢过年轻人的生活,平常晚睡晚起,常常半夜还在看球赛、拳赛。不过,为了保证身体健康,他在养生方面也下了一番功夫。

几年前,英国女婿邀请王刚去伦敦度假。后来,女儿女婿又搬到北京工作生活,洋女婿不断向王刚介绍西方人的保养经验。

王刚发现,英国人的生活完全按照大自然的生物钟来安排。早晨起来后,英国人并不会去锻炼,而是在家为家人做一顿营养丰富的早餐。英国人少食多餐,午餐吃得很简单,下午三点会喝下午茶。下午四、五点钟,英国人会投入到丰富多彩的健身活动中。英国人很珍惜一家人共进晚餐的时间,大多数人都会回家和家人一起吃晚餐。让王刚惊讶的是,英国男人喜欢侍弄花草,闲暇时会按照自己的审美设计花园。

了解到这些,王刚为自己制

订了一套中西合璧养生法。每天早晨7点左右起床,王刚会亲手为家人准备早餐:面包、火腿、煎蛋、小米粥或牛奶。中午吃正餐后到下午4点前,他还会喝一碗蔬菜粥。晚上会一家热热闹闹地共进晚餐。每隔一天,王刚会去趟健身房,也经常和女婿一起打网球。周末,王刚还会邀请好友,到家中花园内小聚一番。平时,王刚还会学着老外的样子,很隆重地把户外垫铺到地上,一家老小边聊天边享受日光浴。

(摘自《齐鲁晚报》)